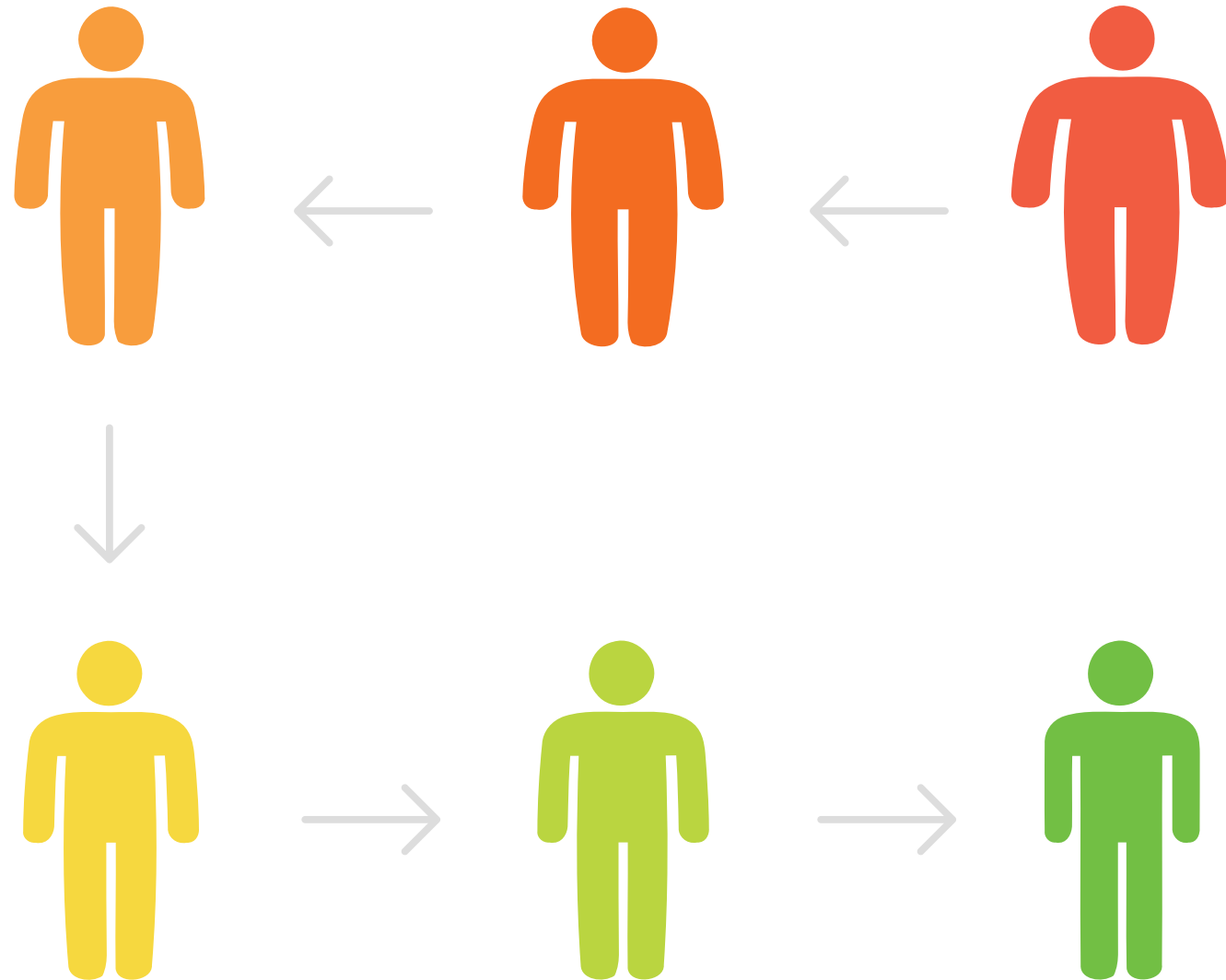




Co zyskasz redukując nadmierną masę ciała?



Zmniejszenie masy ciała o 10 kg przyczynia się do:

- spadku stężenia glukozy we krwi o 30-50%
- poprawy parametrów profilu lipidowego:
 - spadku stężenia cholesterolu całkowitego o 10%
 - spadku stężenia cholesterolu LDL o 15%
 - spadku stężenia triglicerydów o 30%
 - wzrostu stężenia cholesterolu HDL o 8%
- spadku ciśnienia krwi o 10-20 mmHg



Narodowe Centrum
Edukacji Żywieniowej
IŻŻ



Instytut
Żywności
i Żywienia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

www.NCEZ.pl